

Памятка сотруднику

что делать, если террористы захватили вас в заложники



НЕЛЬЗЯ

- ❶ брать в руки оружие
- ❷ терять самообладание, бунтовать
- ❸ сосредотачиваться на переживаниях
- ❹ забывать о личной гигиене



МОЖНО

- ❶ нажать кнопку «тихой тревоги», если получится
- ❷ настроиться психологически на освобождение через длительное время
- ❸ снять синтетическую одежду
- ❹ спрятать в карман ремни, ремешки от сумочек, туфель, чтобы использовать для остановки крови
- ❺ присмотреться к другим заложникам, выразить поддержку, оказать первую помощь
- ❻ сохранять человеческий облик и самообладание
- ❼ придумать в уме игру, вспомнить старое стихотворение, прочитать мантру или молитву